

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON C1 AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE



LEÇON C1 MODULE BLOC 1

Sujet

Equilibre/Maintien du corps

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Un bâton de gymnastique par personne.

Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

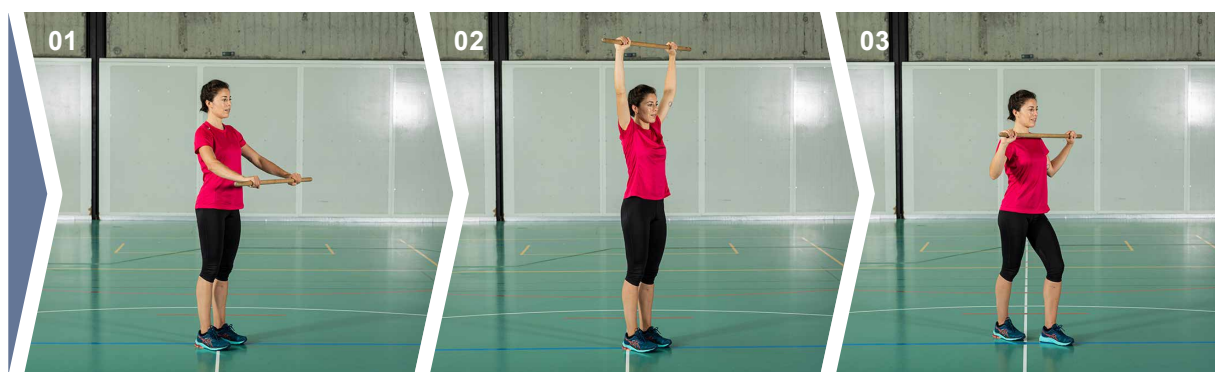
Station étroite → les pieds se touchent

Station en tandem → les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied

Matériel

Bâton de gymnastique par personne

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C1 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Station normale, bâton tendu devant soi, lever un genou après l'autre vers le bâton.

EXERCICE 2



Description: Station normale, bâton tendu devant soi, lever un genou après l'autre vers le bâton. Après chaque lever de genou tendre les bras une fois en l'air.

EXERCICE 3



Description: Station étroite ou tandem, bâton plié devant soi, le mettre derrière la tête puis le ramener devant la poitrine.

LEÇON C1 MODULE BLOC 2

Sujet

Stabilité/Sécurité

Contexte

Deux personnes effectuent les exercices. Un bâton de gymnastique par personne.

Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description: Les partenaires sont face à face à une distance d'environ 1,5 m, leur bâton tendu devant soi. En station étroite ou tandem, ils touchent les bâtons de manière croisée en alternant.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires sont face à face à une distance d'environ 2 m. Ils tiennent ensemble un bâton à son extrémité. Une des deux est debout sur une jambe tandis que l'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires sont face à face à une distance d'environ 2 m. Ils tiennent ensemble un bâton à son extrémité alors qu'une des deux est debout en position station étroite (yeux fermés). L'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

LEÇON C1 MODULE BLOC 3

Sujet

Stabilité

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Un bâton de gymnastique et trois cônes par personnes disposés à env. 2 m de distance à droite, à gauche et devant les pieds.

Matériel

1 bâton de gymnastique et 3 cônes par personne

Remarque

Station étroite → les pieds se touchent

Station en tandem → les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied

Sur une jambe → tenir une jambe pliée en l'air

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description: Station étroite, tenir le bâton à une extrémité et, de l'autre extrémité, toucher ses cônes en alternant.

EXERCICE 2



Description: Station tandem, tenir le bâton à une extrémité et, de l'autre extrémité, toucher ses cônes en alternant

EXERCICE 3



Description: Debout sur une jambe, tenir le bâton à une extrémité et, de l'autre extrémité, toucher ses cônes en alternant.

LEÇON C1 MODULE BLOC 4

Sujet

Coordination

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices. Un bâton de gymnastique par personne.

Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Poser le bâton verticalement au sol et le tenir des deux mains. A chaque signal du moniteur, faire un pas à droite et saisir le bâton de son voisin de droite.

EXERCICE 2



Description: Poser le bâton verticalement au sol et le tenir des deux mains. A chaque signal du moniteur, faire un pas à gauche et saisir le bâton de son voisin de gauche.

EXERCICE 3



Description: Poser le bâton verticalement au sol et le tenir des deux mains. A chaque signal du moniteur, faire un pas à droite ou à gauche (selon le signal) et saisir le bâton de son voisin.

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun effectue l'exercice pour soi-même

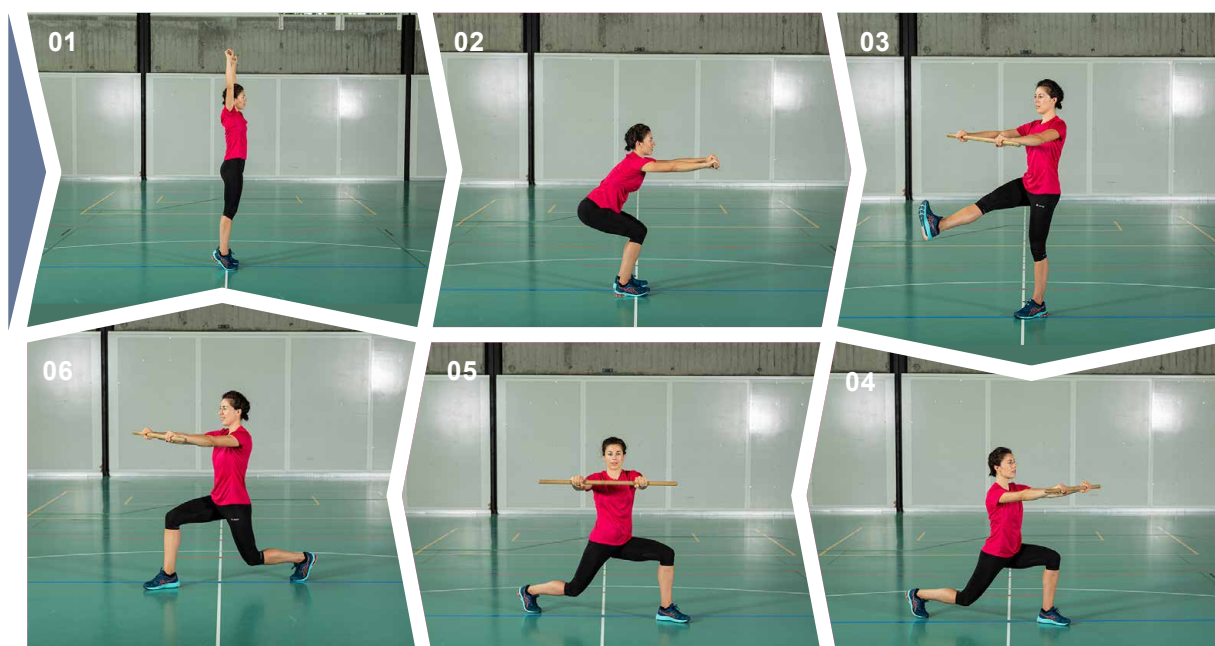
Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Remarque

Lors de la flexion des genoux, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied. Maitriser les mouvements. Les exercices peuvent aussi être effectués en circuit avec musique (40 sec d'effort/40 sec de repos ou 60 sec d'effort/30 sec de repos).

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3
04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description:

Travail des mollets: station, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Tenir le bâton tendu dessus la tête. Lever et baisser les talons.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Plier lentement les genoux: station, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Tenir le bâton plié devant soi. Plier lentement les genoux en poussant les fesses en arrière et en tendant les bras devant soi. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Tendre les jambes: tenir le bâton tendu devant soi et lever une jambe après l'autre dans sa direction.
→ 3 × 10 répétitions

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Fente: tenir le bâton tendu devant soi et, en faisant une fente en arrière jambe gauche puis droite, déplacer le poids du corps sur les deux jambe. Plier lentement les genoux et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Fente avec rotation du corps premier côté: tenir le bâton tendu devant soi. En position de fente, faire une rotation du corps en alternant gauche et droite.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON C1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Fente avec rotation du corps deuxième côté: tenir le bâton tendu devant soi. En position de fente, faire une rotation du corps en alternant gauche et droite.

→ 3 × 10 répétitions